



Formation à la remédiation cognitive -niveau 1 (6h)

Mercredi 4 février 2026 de 14h-17h salle 1Z25
Mercredi 11 février 2026 de 14h-17h salle 1Z25

Contact : Sandrine DON
<sandrine.don@universite-paris-saclay.fr>

Catégorie :

- bloc 5 (Parcours Enseignement du supérieur) : C4 à C8
- bloc 6 (Travail en équipe) : C1, C2, C4, C5

Nombre d'heures : 6 = 2*3h

Min participants : 8

Max participants : 15

Public prioritaire : DCCE

Public concerné :

Tout doctorant de Paris-Saclay puis MCF-PRAG-

Intervenant : Alain Finkel
Alain.finkel@ens-paris-saclay.fr

Lieu ENS Paris-Saclay : 4 avenue des sciences 91120 Gif sur Yvette **Salle 1Z25**

La notation pour une salle **1Z25** signifie 1^{er} étage, couloir Z et salle n°25. Les indications sur où vous êtes et les 4 directions se lisent sur le sol tous les 10-20 mètres.

Objectif : Savoir utiliser qq techniques de remédiation cognitive sur soi.

Programme :

1. L'entretien de remédiation cognitive.

- Rappels rapides sur les 3 modules prérequis.
- Les lois de l'esprit
- A quoi sert l'empathie ?

2. Mise en pratique

- Accepter toutes les pensées et les sentiments.
- Comment être empathique ?
- Savoir (dé)focaliser l'attention.
- Créer, augmenter, maintenir et diminuer le contact
- Techniques de dissociation, association.
- Comprendre et réguler les émotions.
-

3. Application possible

PR et toute personne motivée.

Proposé par : Ecole normale supérieure Paris-Saclay

- Savoir questionner et résoudre certains problèmes pédagogiques et autres. Savoir ne pas le faire.

Prérequis : Avoir suivi les **3 modules** « 1-Faits-Interprétations » et « 2-Comment votre esprit fonctionne-t-il ? » et « 4-entretien cognitif ». Ou une formation équivalente (demander mon accord).

Méthode pédagogique : Cours magistral, exercices, jeux de rôles.

A faire avant le 28 janvier 2026 : Envoyez-moi par mail un enregistrement audio d'un entretien de moins de 5 minutes visant à comprendre comment votre interlocuteur a apprécié une scène de vacances agréable.

Pour vous inscrire (avant 28/01/2026-et dans la limite des places disponibles) :

- Doctorant de l'UPS : inscription sur ADUM.
- MCF ou PRAG : airtable...

Bibliographie :

- Finkel, Alain (2017). [L'analyse cognitive, la psychologie numérique et la formation des enseignants à l'université.](#) Pratiques Psychologiques.
- Finkel, Alain (2022). *Manuel d'analyse cognitive des émotions : Théorie et applications.* Dunod.

Langue de l'intervention : français.